

УТВЕРЖАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.

"01" марта 2026г.


ИП Умурбаева З.Ф.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7

(дошкольное отделение)

Байрузова Н.И.


Байрузова Н.И.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №6

Мунирова Э.Р.


Мунирова Э.Р.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ

с.Ташкиново(дошкольное отделение)

Бурхандова Р.М.


Бурхандова Р.М.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №8

Мазарева С.Н.


Мазарева С.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №4

Хайруллина Р.Г.


Хайруллина Р.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №10

Минабулдинова Е.С.


Минабулдинова Е.С.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №11

Климина Ю.В.


Климина Ю.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №7

Зимина Н.Д.


Зимина Н.Д.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №32

Волкова М.В.


Волкова М.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №29

Самойманова Е.Е.


Самойманова Е.Е.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №25

Чекина Е.А.


Чекина Е.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №34

Шестакова А.Г.


Шестакова А.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №35

Бережная С.В.


Бережная С.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №38

Тимошевская О.А.


Тимошевская О.А.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзэ

(дошкольное отделение)

Ялашева А.М.


Ялашева А.М.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №41

Маликова З.А.


Маликова З.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №34

Шестакова А.Г.


Шестакова А.Г.

2-х недельное для организации питания детей

возрастной группы от 3 до 7 лет

с оздоровительной направленностью (дети с аллергической реакцией)

М Е Н Ю

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик(дошкольное отделение)
Давлетгареева И.Н.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №25
Чекина Е.А.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №29
Самойманова Е.Е.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №30
Замидова Г.Н.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №32
Волкова М.В.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №34
Шестакова А.Г.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №35
Бережная С.В.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №38
Тимошевская О.А.

Согласовано

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №41
Маликова З.А.

Согласовано

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Амзэ
(дошкольное отделение)
Ялашева А.М.

Согласовано

Рацион: Безмолочное 3-7

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	170	6,58	6,08	30,06	201,25	0,23	1,18		21,28	161,31	106,3	3,55	
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		400	8,48	6,44	52,01	300,25	0,28	1,18		30,29	200,33	118,91	4,66	
2 завтрак														
537	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82	
Итого за 2 завтрак		130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82	

Обед													
55	Икра морковная (без т.п. и сах)	50	0,64	2,55	3,44	39,88	0,03	2,83		13,37	26,86	16,36	0,35
82	Расольник ленинградский с рисовой крупой без сметаны (вода)	180	1,59	3,88	12,74	92,66	0,08	12,06		11,93	46,17	19,21	0,68
299	Котлеты из говядины (без панировки)	60	10,27	12,83		156,3	0,03			12,33	105,36	12,58	1,55
389	Пюре из чечевицы с м/р	130	14,47	3,7	27,92	203,06	0,3	2,65	0,03	54,83	236,2	48,53	7,15
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		650	30,14	23,56	73,04	626,32	0,53	17,54	0,03	107,26	479,63	117,7	11,56
Уплотненный полдник													
148	Суп из овощей (без сметаны)	170	1,35	2,99	8,01	64,72	0,06	15,34		23,21	38,63	15,99	0,62
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		505	4,09	3,89	42,73	225,99	0,16	27,34		52,86	97,37	41,51	4,55
Итого за день		1685	43,36	34,02	180,91	1212,36	0,98	48,66	0,03	199,51	786,43	283,32	22,59

Рацион: Безмолочное 3-7

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
423	Пюре из гороха с м/р	170	19,55	5,46	40,89	291,01	0,77			81,17	193,31	75,13	5,99	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		500	21,98	6,3	73,61	442,43	0,86	12		109,37	245,55	98,55	9,74	
2 завтрак														
411	Чай с сахаром	120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02	
Итого за 2 завтрак		120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02	

Обед													
142	Салат "Осенний"	50	0,92	2,63	6,49	53,5	0,04	7,49	12,45	28,87	13,59	0,55	
160	Суп крестьянский с пшенной крупой (на воде, без сметаны)	180	1,36	3,83	7,43	70,06	0,05	14,4	17,98	33,87	14,37	0,5	
351	Биточки рыбные минтай (без хлеба и яиц)	60	9,44	1,53		51,76	0,07	0,3	25,23	142,88	32,76	0,49	
339	Картофельное пюре с м/р	130	2,22	4,94	18,11	126	0,13	22,22	15,89	65,5	25,84	1,04	
394	Компот из изюма (без аск.)	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03		14,7	23,22	7,56	0,57	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		650	17,4	13,62	73,8	490,3	0,41	44,41	100,75	359,34	115,12	4,95	
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	170/5	5,57	6,45	25,24	181,09	0,19		10,42	132,14	88,49	2,97	
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	19,2	13,2	10,8	2,64	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06		10,15	45,5	14,7	1,26	
Итого за Уплотненный полдник		510	8,31	7,35	59,96	342,36	0,29	12	40,07	190,88	114,01	6,9	
Итого за день		1780	47,73	27,27	213,96	1301,43	1,56	68,41	250,4	795,78	327,69	21,61	

Рацион: Безмолочное 3-7

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Ж	З										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05			9,11	40,82	13,19	1,13	
Итого за Завтрак		405	6,81	6,16	58,62	317,94	0,15			32,18	119,97	36,85	3,25	
2 завтрак														
394	Комлот из изюма (без аск.)	120	0,28	0,06	14,28	59,26	0,02			9,79	15,48	5,04	0,38	
Итого за 2 завтрак		120	0,28	0,06	14,28	59,26	0,02			9,79	15,48	5,04	0,38	

Обед													
67	Салат из моркови отварной и яблок	50	0,42	6,58	4,86	81,1	0,02	2,88		9,87	16,91	11,8	0,53
63	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне без сметаны и т.п.)	180	8,1	10,06	9,94	150,46	0,06	13,76	1,15	36,02	142,06	28,65	2,5
501	Говядина тушеная с картофелем (без т.п.)	25/130	9,1	11,28	12,4	187,58	0,11	15,21		18,87	124,48	26,96	1,85
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		615	20,79	28,52	56,14	553,56	0,28	31,85	1,15	79,56	348,49	88,43	6,71
Уплотненный полдник													
119	Суп с чечевичей	170	6,8	4,53	15,75	131,12	0,14	2,56	0,01	26,95	108,74	24,4	3,12
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,42	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		505	9,54	5,43	50,47	292,39	0,24	14,56	0,01	56,6	167,48	49,92	7,05
Итого за день		1645	37,42	40,17	179,51	1223,15	0,69	46,41	1,16	178,13	651,42	180,24	17,39

Рацион: Безмолочное 3-7

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	170/5	5,57	6,45	25,24	181,09	0,19			10,42	132,14	88,49	2,97
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		405	7,47	6,81	47,19	280,09	0,24			19,43	171,16	101,1	4,08
2 завтрак													
526	Компот из свежих яблок (без аск)	120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56
Итого за 2 завтрак		120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56

Обед													
72	Салат овощной с зеленым горошком (без яиц)	50	0,94	3,13	5,52	54,17	0,05	6,42		8,5	27,57	13,03	0,38
136	Свекольник (на кур. бульоне без сметаны и без том.пасты)	180	7,13	4,22	12,16	115,45	0,07	11,92		32,38	190,42	26,84	1,04
321	Плов из отварной птицы (из куриной грудки, без т.п.)	30/130	11,14	16,25	35,68	333,89	0,09	2,37	16,32	26,73	149,08	37,61	1,24
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	22,32	24,2	83,29	641,91	0,3	20,71	16,32	82,42	432,09	98,49	4,49
Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		510	5,68	6,32	59,85	322,33	0,15	12		43,72	98,85	36,56	4,94
Итого за день		1655	35,57	37,43	201,7	1291,68	0,7	35,11	16,32	149,68	704,74	238,31	14,07

Рацион: Безмолочное 3-7

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
														4	5	6	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7													
Завтрак																			
259	Каша рисовая вязкая (на воде, м/р)	170	2,64	3,77	32,39	174,06			0,03				11,62	58,34	19,36	0,46			
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9							0,31	0,02	0,01	0,03			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1			0,05				8,7	39	12,6	1,08			
Итого за Завтрак		400	4,54	4,13	54,34	273,06			0,08				20,63	97,36	31,97	1,57			
2 завтрак																			
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4			0,04	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого за 2 завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4			0,04	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64			

Обед													
51	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,43	0,01	4,75	17,58	20,48	10,45	0,67	
155	Суп "Любительский" (на курином бульоне)	180	9,73	4,88	19,14	159,75	0,16	10,37	24,91	252,51	57,61	1,77	
158	Рагу из овощей с птицей (без муки и т.п.)	30/130	11,19	14,45	12,71	226,82	0,13	31,01	45,52	162,97	38,51	1,51	
526	Компот из свежих яблок (без аск)	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	6,17	3,96	3,24	0,83	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		620	24,82	22,62	72,98	598,29	0,4	49,73	108,68	504,92	130,81	6,58	
Уплотненный полдник													
273	Каша пшениная вязкая (на воде, м/р)	170	4,07	4,56	27,83	168,79	0,15		16,31	83,9	29,78	1,02	
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9			0,31	0,02	0,01	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06		10,15	45,5	14,7	1,26	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05		9,11	40,82	13,19	1,13	
Итого за Уплотненный полдник		405	8,19	5,36	64,31	339,5	0,26		35,88	170,24	57,68	3,44	
Итого за день		1545	38,03	32,59	203,39	1267,25	0,78	61,73	184,39	785,72	231,26	14,23	

Рацион: Безмолочное 3-7

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
423	Пюре из гороха с м/р	170	19,55	5,46	40,89	291,01	0,77			81,17	193,31	75,13	5,99			
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08			
Итого за Завтрак		400	21,45	5,82	62,84	390,01	0,82			90,18	232,33	87,74	7,1			
2 завтрак																
537	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82			
Итого за 2 завтрак		130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82			

Обед													
124	Икра свекольная (без том. пасты)	50	0,89	4,05	5,4	61,93	0,02	6,67	17,64	24	11,55	0,69	
81	Рассольник домашний без сметаны на курином бульоне	180	2,25	3,99	10,75	88,63	0,09	18,9	25,93	172,72	25,06	0,75	
410	Гуляш из птицы без соуса (грудка)	70	8,75	12,85	0,63	153,38	0,05	1,55	18,48	79,3	11,12	0,68	
389	Пюре из чечевицы с м/р	130	14,47	3,7	27,92	203,06	0,3	2,65	0,03	54,83	236,2	7,15	
526	Компот из свежих яблок (без аск)	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	6,17	3,96	3,24	0,83	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		660	29,55	25,33	81,65	676,29	0,56	33,37	18,51	581,18	120,5	11,9	
Уплотненный полдник													
266	Каша "Дружба" с м/р (на воле)	170	2,06	3,86	16,26	108,07	0,05		5,23	43,25	14,92	0,41	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06		10,15	45,5	14,7	1,26	
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Уплотненный полдник		505	4,8	4,76	50,98	269,34	0,15	12	34,88	101,99	40,44	4,34	
Итого за день		1695	56,45	36,04	208,6	1395,44	1,54	47,97	18,51	924,6	253,88	25,16	

Рацион: Безмолочное 3-7

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05			9,11	40,82	13,19	1,13	
Итого за Завтрак		405	6,81	6,16	58,62	317,94	0,15			32,18	119,97	36,85	3,25	
2 завтрак														
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за 2 завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	

Обед													
473	Маринад овощной без томата и муки	50	0,57	5,05	5,15	68,82	0,02	2,85		14,07	24,55	13,09	0,34
149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	10,02	9,18	16,52	178,84	0,21	10,43	0,94	34,55	155,13	36,99	2,98
308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	25/130	10,05	11,21	21,02	225,37	0,18	25,79		30,9	155,08	39,4	2,37
394	Компот из изюма (без аск.)	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		610	24,1	26,13	84,46	662,01	0,53	39,07	0,94	108,72	422,98	118,04	8,06
Уплотненный полдник													
15	Суп рисовый с овощами вегетарианский с м/р	170	1,13	2,47	9,58	65,34	0,04	5,14		9,46	33,5	13,64	0,4
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		505	3,81	3,37	45,29	230,59	0,14	17,14		39,12	92,22	39,15	4,33
Итого за день		1640	35,2	36,14	200,13	1266,94	0,86	68,21	0,94	199,22	648,37	204,84	18,28

Рацион: Безмолочное 3-7

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
273	Каша пшениная вязкая (на воде, м/г)	170	4,07	4,56	27,83	168,79	0,15			16,31	83,9	29,78	1,02	
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		400	5,97	4,92	49,78	267,79	0,2			25,32	122,92	42,39	2,13	
2 завтрак														
394	Компот из изюма (без аск.)	120	0,28	0,06	14,28	59,26	0,02			9,79	15,48	5,04	0,38	
Итого за 2 завтрак		120	0,28	0,06	14,28	59,26	0,02			9,79	15,48	5,04	0,38	

Обед													
236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	50	0,78	5,05	3,72	63,58	0,02	4		14,89	23,23	12,52	0,51
160	Суп крестьянский с рисовой крупой (на курином бульоне) (без сметаны)	180	7,41	4,64	10,52	114,08	0,06	14,4		25,23	189,29	21,1	0,48
6	Каша гречневая с мясом птицы (с м/р)	30/130	14,74	14,15	34,3	323,36	0,29	0,91	15,36	25,64	242,47	127,9	4,58
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	26,1	24,44	77,48	635,44	0,46	19,31	15,36	80,56	520,03	182,54	7,4
Уплотненный полдник													
147	Картофель тушеный с овощами (без том.пасты)	170	3,49	14,24	26,94	250,55	0,2	32,45		30,72	109,77	43,67	1,66
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		505	6,23	15,14	61,66	411,82	0,3	44,45		60,37	168,51	69,19	5,59
Итого за день		1645	38,58	44,56	203,2	1374,31	0,98	63,76	15,36	176,04	826,94	299,16	15,5

Рацион: Безмолочное 3-7

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
389	Пюре из чечевицы с м/р	170	18,96	4,58	36,58	263,62	0,4	3,48	0,04	71,83	309,44	63,57	9,37			
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08			
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого за Завтрак			21,34	5,42	70,29	419,02	0,49	15,48	0,04	100,04	361,66	86,98	13,12			
2 завтрак																
526	Компот из свежих яблок (без аск)	120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56			
Итого за 2 завтрак			0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56			

Обед													
23	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,72	2,61	4,64	45,47	0,04	5,75		9,63	23,4	11,48	0,38
287	Щи "Новгородские" без т.п. и без сметаны	180	1,19	1,92	5,64	45,24	0,04	20,68		24,99	29,85	14,47	0,5
355	Гуфтели рыбные (минтай)	50	6,47	4,23	6,5	90,28	0,05	0,82	10,2	19,01	92,04	21,1	0,52
419	Рис отварной с м/р	130	3,19	5,45	33,67	196,47	0,04			10,26	69,7	23,15	0,51
394	Компот из изюма (без аск.)	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		640	15,03	14,9	92,22	566,44	0,29	27,25	10,2	93,09	303,21	98,76	4,28
Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		510	5,62	6,32	60,84	326,31	0,15	12		43,73	98,83	36,55	4,94
Итого за день		1790	42,09	26,74	234,72	1359,12	0,94	57,13	10,24	240,97	766,34	224,45	22,9

Рацион: Безмолочное 3-7

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01
411	Чай с сахаром	200	0,07		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05			9,11	40,82	13,19	1,13
Итого за Завтрак		425	6,76	6,16	59,61	321,92	0,15			32,19	119,95	36,84	3,25
2 завтрак													
411	Чай с сахаром	120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02
Итого за 2 завтрак		120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02

do

Обед													
55	Икра морковная (без т.п. и сах)	50	0,64	2,55	3,44	39,88	0,03	2,83		13,37	26,86	16,36	0,35
136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	180	1,51	3,79	12,02	88,38	0,05	11,92		25,18	46,42	21,08	1,04
377	Голубцы ленивые	50	4,48	5,26	3,51	79,54	0,02	13,8		21,01	53,18	11,09	0,8
339	Картофельное пюре с м/р	130	2,22	4,94	18,11	126	0,13	22,22		15,89	65,5	25,84	1,04
526	Компот из свежих яблок (без аск)	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		640	12,04	17,28	74,03	503,09	0,33	54,37		96,12	260,92	98,61	5,86
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде)	170	5,6	3,92	25,28	158,61	0,19		13,6	11,13	133,04	88,49	2,98
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		505	8,34	4,82	60	319,88	0,29	12	13,6	40,78	191,78	114,01	6,91
Итого за день		1690	27,18	28,26	200,23	1171,23	0,77	66,37	13,6	169,3	572,66	249,47	16,04

Итого за 10 дней	4260	112	58	587	3330	3	29	0	492	1791	678	52
Итого за день	426	11,2	5,83	58,69	333,05	0,34	2,87	0	49,18	179,12	67,82	5,22

Итого за 10 дней	1220	3	2	114	498	0	34	0	85	81	46	11
Итого за день	122	0,31	0,15	11,43	49,83	0,02	3,4	0	8,48	8,09	4,64	1,08

Итого за 10 дней	6325	222	221	769	5954	4	338	85	988	4213	1169	72
Итого за день	632,5	22,2	22,1	87,82	595,37	0,41	33,8	8,48	98,771	421,28	116,9	7,18

Итого за 10 дней	4965	65	63	556	3081	2	163	14	448	1378	599	53
Итого за день	496,5	6,46	11,5	55,61	308,05	0,21	16,3	1,36	44,801	137,82	59,90	5,30

Итого за 10 дней	16770	402	343	2026	12863	10	564	98	2012	7463	2493	188
Итого за день	1677	40,2	49	202,64	1286,29	0,98	56,4	9,84	201,235	746,3	249,26	18,8

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

02 (двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

[Handwritten signature]
личная подпись



01» 03 2026г.